

# Gedünsteter Kabeljaufilet auf Blattspinat mit Champagner - Safran - Sauce

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Sterneverdächtig mit edle Note, leicht, naturbelassen, unkompliziert

## Zutaten

- 4 Kabeljaufilets à 150 g, mit Haut, ohne Gräten, küchenfertig
- (Geht auch mit Lachs, Heilbutt, Steinbutt oder Rotbarsch)
- 1 getrocknete rote Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Meersalz
- 1 TL Fenchelsamen
- je 1 TL Koriander-, schwarze Pfeffer - und gelbe Senfkörner
- 1 EL Wacholderbeeren
- 3 Scheiben Ingwer
- Etwas Olivenöl
- Für die Sauce:
- 1 TL Puderzucker
- 100 ml Champagner
- 1 große Kartoffel, ca. 100 g in Würfeln
- 400 ml guter Fischfond, ersatzweise Gemüsebrühe
- 1 Döschen Safranfäden
- Etwas gemahlene Kurkuma
- 1/2 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
- 150 g Sahne
- Salz, Chiliflocken
- Für den Spinat:
- 800 g Blattspinat verlesen, gut gewaschen und trocken abgelaufen
- 1 mittelgroße Zwiebel , gewürfelt
- 2 EL Butter
- Salz - Chilisalز
- 1/2 TL Zitronenabrieb
- 100 g Nordseekrabbenfleisch
- 80 g durchwachsener Räucherspeck in Streifen
- 2 EL Pflanzenöl

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Das Kabeljaufilet:

### **Schritt2**

Zunächst unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

### **Schritt3**

Neben einander, in den Dämpfeinsatz legen, 1/2 l heißes Wasser in den Topf geben. Alle Gewürze zufügen und in leichtem Dampf etwa 8 min. gar ziehen lassen.

### **Schritt4**

Die Champagner - Safran - Sauce:

### **Schritt5**

Den Puderzucker in einem Topf hell karamellisieren, mit dem Champagner ablöschen und einkochen lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Kartoffelwürfel, Safran und Kurkuma und dazu geben. Mit Salz, dem Zitronenabrieb und 1 Prise Chiliflocken würzen.

### **Schritt6**

Ca. 15 min. leise köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren, nachschmecken. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unter heben.

### **Schritt7**

Der Blattspinat:

### **Schritt8**

Die Zwiebeln in einem El Butter farblos anschwitzen, den Spinat dazu geben, kurz zusammen fallen lassen; mit Chilisalz und Zitronenschale würzen.

### **Schritt9**

Die Garnitur:

### **Schritt10**

Den Speck in einer Stielpfanne knusprig auslassen, heraus nehmen und auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

### **Schritt11**

Zurück in die Pfanne, 1 El Butter dazugeben und die Krabben nur kurz mit durchschwenken.

## **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt13**

Den gut abgelaufenen Spinat auf vor gewärmten Tellern verteilen, darüber den Fisch geben und die Speck - Krabben.

## **Schritt14**

Die Champagner - Safran - Sauce drum herum gießen.

## **Schritt15**

Dazu schmecken junge, gebutterte Salzkartoffeln.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** blattspinat, kabeljafilet, räucherspeck

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geduensteter-kabeljafilet-auf-blattspinat-mit-champagner-safran-sauce/>